القواعد النبوية في الغذاء

CARA MAKAN RASULULLAH

Jika kita mengamati pola makan Rasulullah *shallallahu alaihi wa sallam*. Maka kita akan dapati bahwa beliau mengumpulkan beberapa aspek, diantaranya aspek faidah, kenikmatan dan penjagaan terhadap kesehatan, seperti yang ditetapkan oleh ilmu kedokteran baik dulu maupun sekarang, bahwa mengkonsumsi makanan secara berlebihan akan mengakibatkan berbagai penyakit, dan beliau tidak pernah makan hingga kekenyangan, beliau bersabda:

بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه

"Cukuplah bagi manusia untuk mengkonsumsi beberapa suap makanan saja untuk menegakkan tulang sulbinya (rusuknya).

Akan tetapi manusia secara tabiat enggan untuk menkonsumsi makan dengan pola ini dan mungkin kebanyakan kita tidak mampu untuk melakukannya , jika demikian keadaannya, maka diperbolekan makan tapi hendaknya jangan melebihi sepertiga dari perut kita, sebagaimana sabda beliau:

فإن لم يكن فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه

"Jika tidak bisa demikian, maka hendaknya ia memenuhi sepertiga lambungnya untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga untuk bernafas".

Ibnul Qayyim *rahimahullah* membagi tingkat makanan menjadi tiga tingkatan:

1- Tingkat kebutuhan: yaitu seperti yang dijelaskan oleh Rasulullah shallallahu alaihi wa sallam.

"Cukuplah bagi manusia untuk mengkonsumsi beberapa suap makanan saja untuk menegakkan tulang rusuknya" Jika tidak mampu menahan dirinya untuk menkonsumsi lebih maka ia berpindah ke tingkat berikutnya yaitu

2- Tingkatan cukup: yaitu mengisi sepertiga perutnya untuk untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga untuk bernafas, dan hikmah dibalik itu dikarenakan perut kita mempunyai kapasitas yang sangat tebatas dan jika semuanya dipenuhi dengan makanan maka maka tidak ada tempat lagi untuk minum dan sulit bernafas

3- Adapun tingkat ketiga adalah tingkat berlebihan: tingkat ini bisa membahayakan dirinya tanpa ia sadari, dan hal ini banyak dialami oleh kita, dan kebanyakan orang yang terjangkit penyakit gula, depresi, kegemukan, jantungan dan *stroke* tidak lain adalah disebabkan karena mereka tidak mengatur pola makan mereka dengan baik, serta berlebihan dalam makan dan minum.

Berikut ini beberapa tata cara dan adab makan yang dianjurkan oleh Nabi kita Muhammad shallallahu alaihi wa sallam.

1- Membaca basmalah (بسم الله) sebelum makan, dan jika lupa maka membaca:

بسم اللّه أوله وآخره

"Dengan menyebut nama Allah pada awal dan akhirnya"

2- Duduk dengan baik tegap dan tidak menyandar, karena hal itu lebih baik bagi lambung sehingga makanan akan turun dengan sempurna. Dan Rasulullah shallallahu alaihi wa sallam telah melarang kita untuk makan sambil bersandar

قال رسول اللّه صلى اللّه علية وسلم ((لا آكل متكئاً)) رواه البخاري.... .

Beliau bersabda: "Sesungguhnya aku tidak makan dengan bersandar"

3- Mencuci tangan sebelum makan, sebagaimana yang dianjurkan oleh Rasulullah shallallahu alaihi wa sallam.

4- Menggunakan tangan kanan.

5- Bersikap sederhana dan tidak berlebih-lebihan ketika makan.

6- Memulai makan dari yang dekat dan tidak memenuhi mulut dengan makanan yang banyak.

7- Tidak banyak bicara ketika sedang makan.

8- Disunnahkan untuk makan secara berjamaah dan tidak berpencar sendiri-sendiri,karena jamaah akan mempererat persaudaraan dan menyebabkan turunnya barokah pada makanan kita.

9- Ketika makan berjamaah dalam satu tempat makan maka jangan mengembalikan apa yang tersisa ditangan ke tempat makan, akan tetapi ambilah suapan yang sedikit hingga tidak bersisa.

10- Tidak mengeluarkan suara keras ketika mengunyah makanan, karena hal itu mengganggu orang lain.

11- Jangan mengawasi dan melihat-lihat orang yang sedang makan, karena hal itu mengganggu perasaan mereka, dan mengurangi selera makan.

12- Tidak menyisakan makanan dipiring, bahkan kita dianjurkan untuk membersihkan tangan dan jari-jari kita dengan mulut ketika selesai makan,dan jika ada makanan yang jatuh supaya dipungut dan dibersihkan kemudian dimakan.

13- Membaca hamdalah dan doa setelah makan:

الحمد لله الذي أطعمني هذا ورزقنيه من غير حول مني ولا قوة

Segala puji bagi Allah yang telah memberiku makanan ini dan menganugerahkannya kepadaku tanpa susah payah.

14- Mencuci tangan setelah makan.

Inilah beberapa tuntunan Rasulullah shallallahu alaihi wa sallam. Dalam makan dan minum, semoga kita bisa mengikuti petunjuk dan meniti jejaknya, *amin- ya Rabbal 'alamin.*